

夏野菜のジュレサラダ



材料 2人分

オクラ	2本(16g)
パプリカ(黄)	1/4個(40g)
ミニトマト	4個(40g)
キュウリ	1/2本(50g)
A { 粉ゼラチン	5g
水	大さじ2
B { コンソメ顆粒	小さじ2/3
水	150ml
C { オリーブオイル	小さじ2
レモン汁	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ① Aを合わせゼラチンをふやかす
- ② 鍋にBを入れひと煮立ちしたら、火を止め①を入れて溶かし、バットまたはタッパーに流し入れる。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める
- ③ オクラは1cm幅の輪切り、パプリカは1cm角に切って一緒にさっとゆでる
- ④ ミニトマトはへたを取り半分に切る。キュウリを縦に4等分に切り1cmの長さに切る
- ⑤ Cを混ぜてドレッシングを作り、③・④をあえて器に盛る
- ⑥ ②をスプーンなどで崩し、⑤の上に彩りよく散らす

野菜 73g/1人分

【1人分の栄養価】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
	65	3.2	4.0	1.3	18	0.6